

Ćwiczenia z wych- fiz

Czas realizacji: 15.04- 24.04

KI: 0,1,2,3 SP NIEWISTKA

Zestaw # 1

1. Podskoki obunóż jak małe piłeczki. Tempo: wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko
2. W klęku podparty wykonujemy na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”. (około 8 powtórzeń)
3. Zabawa w pchanie taczek. Trzymamy za kostki nasze dziecko, a ono próbuje chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek. (+/- do przejścia 10 metrów)
4. Marsz na czworaka w podporze przodem. (+/- do przejścia 10 metrów w różnych kierunkach)
5. Szybki sprint w miejscu.

Ćwiczenie uspokajające

Marsz w wolnym tempie (możemy podać tempo na instrumencie: bębenku, tamburynie, cymbałkach, garnku, łyżkach, marakasach itd.).

Zestaw # 2

1. Małe żabki: skaczemy do przodu obunóż z głębokiego przysiadu (10 żabich skoków).
2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych “Kto silniejszy”. Siadamy naprzeciwko dziecka: siad skrzyżny. Podajemy sobie ręce. Kolana dotykają się. Przeciągamy się raz w jedną, raz w drugą stronę.
3. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podzucamy i chwytamy, ale po każdym podzucie robimy obrót: raz w lewo, raz w prawo
4. Siadamy. Na ustalony znak jak najszybciej podrywamy się z podłogi i klaszczemy.

Ćwiczenie uspokajające

Maszerowanie przy ulubionej piosence.

Zestaw # 3

1. Dzieci stoją w rozkroku, ramiona uniesione w górę. Poruszają ramionami kołysząc się na boki. Na hasło „bardzo silny wiatr” zataczamy koło od góry do skłonu pogłębionego.
2. Stajemy przodem do ściany. Odpychamy się i klaszczemy przed sobą. (12 powtórzeń).
3. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podzucamy i chwytamy, ale po każdym podzucie robimy przysiad, łapiemy.
4. Biegamy w tempie przez nas podanym np. na bębenku. Na hasło “Lis” zajęczki chowają się, czyli: przysiad podparty, głowa nisko opuszczona.
5. Zamieniamy się w małe “Wróbelki” i podskakujemy (drobnymi podskokami) obunóż w miejscu i do przodu i do tyłu.

Ćwiczenie uspokajające

„Opadające liście”. W pozycji stojącej chwytamy stopą leżącą na podłodze chustę (serwetkę, chusteczkę), podzucamy ją do góry i obserwujemy jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzamy ten ruch własnym ciałem. Powtarzamy 3x.

Zestaw # 4

1. Leżymy przodem (na brzuchu) uginamy nogi w kolanach, chwytamy dłońmi za stopy, unosimy tułów i wykonujemy kołyskę. (7 razy do przodu i 7 do tyłu)
2. Kręcimy skakanką (na takiej długości na jaką pozwalają nam domowe warunki) a dziecko próbuje ją przeskoczyć. W miarę nabywanej wprawy – kręcimy coraz szybciej.
3. Małe kaczuszeki – robimy przysiad, chwytamy się za kostki, nogi są w delikatnym rozkroku – maszerujemy do przodu, unosząc raz lewą raz prawą nogę.
4. Biegamy w różnych kierunkach w tempie podanym przez nas na dowolnym instrumencie. Na sygnał, czyli np. mocne uderzenie w instrument, zatrzymujemy się i wykonujemy okrężne ruchy ramionami, tzw. skrzydła wiatraka.
5. Leżymy bokiem, podpieramy na jednej ręce i obchodzimy nogami po obwodzie koła (jedno koło w jedną stronę, następnie zmieniamy rękę i zataczamy koło w drugą stronę).

Ćwiczenie uspokajające

„Niedźwiedź zasypia” – siadamy skuleni, głowa zbliżona do kolan – wydech. Następnie siadamy w siadzie prostym, ramiona wznosimy w górę – wdech

Zestaw # 5

1. Układamy slalom- układamy klocki w linii prostej w odległości około 1 m od siebie. Przebiegamy między klockami tak, aby nie dotknąć żadnego z nich, omijając je raz z jednej, a raz z drugiej strony. Powtórzyć 3x.
2. Przysiady: w pozycji wyprostowanej uginamy nogi w kolanach, następnie prostujemy. Pilnujemy prawidłowej postawy, plecy prosto, ręce wyciągnięte do przodu. (7 powtórzeń)
3. Przygotowujemy podwyższenie (może to być stopień na schodach, mały niesuwający się taborecik łazienkowy), wskakujemy obunóż na podwyższenie (7 razy)
4. Razem z dzieckiem, w różnych pozycjach jednocześnie podajemy sobie woreczki z grochem (lub inny przedmiot) (górną, dołem). Za skrętem w lewo i w prawo. (7 razy w każdą stronę)

Ćwiczenie uspokajające

Marsz zwykły i we wspięciu, marsz zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stóp.

Zestaw # 6

1. Do tego ćwiczenia przyda nam się 1,5 l butelka z wodą (pełna). Stajemy na butelce i próbujemy utrzymać równowagę. Kto da radę dłużej?
2. Siadamy w dość dużym rozkroku, robimy skłony z pogłębieniem do lewej nogi („raz, dwa, trzy” większe pogłębienie, na „4” – prostujemy się), staramy dotknąć stopy. Powtarzamy tę samą aktywność do prawej nogi. Pamiętajmy o nogach prostych w kolanach
3. Spadające gwiazdki. Podskakujemy z szeroko rozłożonymi w górę rękoma oraz szeroko rozstawionymi nogami. Łądujemy do półprzysiadu. (10 powtórzeń)
4. Bierzymy piłkę, odbijamy ją o podłogę i łapiemy stojąc w miejscu. To samo ćwiczenie możemy wykonać w ruchu. Każdą wersję powtórzyć 4x.
5. Samochody” – dzieci (samochody) jeżdżą po pokoju w dowolnym My pokazujemy kolory (ręcznik, szarfa, klocek itp.), czyli światła drogowe. Dzieci reagują: czerwony kolor – stoją, zielony – jadą.

Ćwiczenie uspokajające

Leżymy na plecach. Kładziemy na klatce piersiowej np. woreczek (lub dowolny inny przedmiot). Robimy wdech nosem, wydech ustami (woreczek podnosi się i opada – obserwujemy przedmiot).

